

# 双减政策下初中体育与健康教学路径探讨

陈斌

宁都县对坊初级中学 江西 赣州 342819

**[摘要]**自2021年我国颁布减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担意见以来,全社会广泛关注“双减政策”的具体落实情况,教师通过减轻学生作业和课外补习负担降低学生的学习压力,家长也希望借助落实“双减政策”让孩子拥有轻松愉悦的成长环境,让学生在良性的学习氛围中身心得到发展。初中体育课堂是引导学生树立正确锻炼观念的重要阶段,以往教师和学生并不注重初中体育教学,在“双减政策”出台后,大家逐渐关注体育课堂,希望通过初中体育教学培养学生良好的身体素质和心理素质。本文以“双减政策”作为出发点,探讨初中体育与健康教学的新路径,希望给学生营造轻松健康的课堂,给同行其他教师带来一定的借鉴。

**[关键词]**初中体育; 双减政策; 学习压力; 教学创新

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.477

## 前言

随着新时代的教育教学行业不断发展,学生学习压力与日俱增。为了缓解教育带来的压力,为学生减负的同时提高课堂效果已经成为当下社会广泛关注的问题。尽管国家已经出台过一些政策,但从学生的状态来看并没有取得较大的成效,学生在这样的环境下难以健康成长。“双减政策”的提出有效缓解了这个问题,不仅减轻义务教育阶段学生课后的作业负担,也减轻了校外培训带来的压力,提高了学校教书育人人的水平,并让学生在轻松愉悦的学习氛围中获取知识。因此这将要求初中教师在教学过程中不断提高自己的教学水平,探索新的教学方式,实现初中体育与健康课堂中的教学方法。此次申请政策的出台,不仅提出了为学生减负的口号,更提出了创新,教师课堂教学思路的要求,也就是提高教学质量,因此教师在课堂中需要通过作业质量和教学方式创新,进一步提高课堂的水平,从而提升学生在课堂中学习的实效性,缓解学习带给学生的压力。

## 1 初中体育与健康教学发展现状

随着双减政策的不断推进,体育与健康教学逐渐受到越来越多教师与学生的关注,因此在新形势下如何转变体育与健康的教学理念,培养学生良好的体育素养,已经成了目前初中体育老师十分关注的问题。然而就目前的情况来说,初中体育与健康教学现状仍然不够理想。首先,许多老师的教学观念比较落后,尽管在新课改之后已新实施了一段时间,但是许多体育教师并没有结合当下的双减政策进行体育改革仍然遵循传统的应试教育理念,往往只把提高学生身体素质作为体育教学课堂中追求的唯一目标。在这种传统的教育理念引导下,教师开展体育教学时,往往将教学重点设置为体育知识与技能的学习中,而忽略了学生作为体育课堂主体综合素质的提升,因此无法激发学生的体育学习兴趣。其次目前初中体育与健康教学方式比较单一,与国外相比我国初中体育教学改革起步比较晚,因此教师在进行课堂教学过程中采用的是传统单一的示范教学法,这种单一的教学方式将会降低体育课堂的质量,还阻碍了学生在体育课堂中提升自己的综合素质。最后目前我国体育健康教学课堂中的评价

手段不足,本文指的评价手段主要是对学生的日常学习以及学期测试过程中给学生的评价这些评价都是以技能考核为主要形式,出勤率考核为辅助手段,这种评价模式不够科学合理,将不能体现体育健康学科在双减政策下的新内涵。要知道双减政策落实以后,初中体育教学追求的这个目标不再是让学生学会某一门技术动作,而是通过在体育课堂中学习技能的过程,进一步掌握生活中切实可行的知识并具备一定的心理素质和能力应对生活中发生的其他事件。

## 2 双减背景下初中体育健康教学创新的重要性

### 2.1 激发学生学习兴趣

在现实初中体育课堂教学过程中,许多学生在学习理论知识时,由于学生处于身心发展的重要阶段,往往具有强烈的好奇心,因此对于枯燥无聊的体育理论知识并不感兴趣,在过重的校外培训负担以及课内作业负担双重压力下,学生极易对体育课堂产生一定的厌恶情绪,因此体育老师一定要在课堂中想办法改变传统体育教学模式中的弊端。在体育课堂中,老师需要让学生全身心的参与课堂教学活动中,不断激发学生对体育知识的学习兴趣。在双减教学模式,中学生通过与老师展开更多的交流与互动,提高课堂中的注意力,教师有效的将学生的注意力集中在课堂知识中,在此基础上让学生进行学习,将会起到事半功倍的效果。

### 2.2 增强学生的自主学习能力

传统教学模式中,初中生具有较大的学习压力,如果单纯依靠老师督促学生学习以及家长对学生进行指导,无法提高学生的学习效率,也将难以养成良好的学习习惯。通过双减创新教育模式可以进一步改善这个局面,通过在初中体育课堂中督促学生进行体育锻炼,让学生在课堂中获得身心的双重发展,从而提高学生的身体素质,促进学生养成良好的自主学习能力。换一句话说,双减教学模式中更加突出教师的辅助作用,因此教师在课堂中一定要引导学生进行锻炼,提高学生对体育课堂学习兴趣的同时,也让同学意识到体育学科的重要性,在课堂上充分与学生进行交流与探讨,对学生提出的问题及时进行解决,让学生在体育课堂中得到全身心的放松,并对课堂内容进行有效评价,从而培养学生在体

育课堂中的锻炼意识。

### 3 双减背景下初中体育与健康教学创新策略

初中阶段学生往往面临着较重的学习任务与升学压力,因此学生在日常学习过程中容易产生疲惫的现象,在这种情况下,如果让学生一味的埋头学习,不仅会降低学习效率,更会导致学生产生一些不良的心理现象,从而严重影响学生的学习和生活。日常参与体育锻炼的学生可以在对抗疲劳的过程中,选择合适自己的运动方式,放松自己学习的心态和身体改善自身学习的环境,在运动过程中可以有效的转移学习压力,让学生在运动过程中达到更加饱满的状态,进一步参与到后续的学习过程中,因此初中体育健康的教学,需要不断提升学生的心理素养和身体素质。

#### 3.1 教学目标精细化

体育学科的教学目的主要是要在课堂教学过程中让学生学习相关的知识技能、得到体能的发展以及培育学生的体育情感,因此在教学过程中一定要根据原有的课程计划设置体育教学内容和教学方式。首先,教师一定要根据学生的年龄阶段以及体能状况,充分考虑到目前国民生活水平提高的同时身体素质正在逐渐下降,尤其是青少年的身体素质变得更差,因此在课堂中想要得到预期的效果,避免发生安全事故,一定要充分考虑学生身体素质,从而确定明确的教学目标。比如初中阶段的学生正在身心迅速发展的阶段,因此逻辑思维正处于进步与完善的过程,在这个阶段制定教学目标的过程中,一定要注意初中生具有强烈的好奇心与求知欲,但是在教学过程中也要尊重学生的自尊心,因此教学目标制定不能太高。

#### 3.2 教学内容多样化

体育学科作为初中所有学科中具有丰富内容资源的一门学科,也是不容忽视的,尤其是在众多运动项目与知识讲授过程中,需要注重对知识进行划分,让学生进一步理解体育与健康课堂中的重要内容,对自己的作用。让学生在课堂中培养自己对体育锻炼的兴趣与爱好,更让学生在体育教学过程中自行选择自己喜爱的运动项目,从而促进学生身心健康发展。但是有一些项目却不受学生欢迎,比如一些耐力型的项目可以对人体心血管和呼吸系统具有一定的锻炼效果,也可以通过这种项目磨练学生的意志,培养学生的耐心,但是这种项目往往不受青少年的喜爱,因此教师在选择课堂内容时,要根据学生的实际出发,适当的选择一些具有难度,通过一定的方法可以让学生接受的项目,在锻炼学生身体的同时也让学生受益于体育项目。教师在课堂的内容实施过程中也需要进行类别的划分,设置相应的必修类、介绍类和实践锻炼类项目,通过在课堂中让学生选择均衡的项目,促进学生在体育课上得到全面发展。

#### 3.3 教学方法理性化

小组合作的教育方法需要注重在实施过程中提高监督的

高效性,由于小组合作受到许多体育老师的推崇,甚至产生迷恋,但是实际的应用过程中却起不到良好的作用与效果,因此教师要在双政策的基础上,进一步对教学方式进行改革,使该方法发挥出应有的效用。此外学生合作学习的教学方法可以减少教师的讲解时间,表面上来看教师的工作量得到有效减少,但是长此以往会发现达不到良好的效果,这主要是因为合作学习无法保证教学效率,在合作学习时教师的监管不到位影响了教学效果。因此要想在合作学习的教学方式中确保教学效率,教师一定要端正自身的态度,不能在学生小组合作过程中做甩手掌柜。其次,教师也要根据每节课的实际内容设置相应的教学目标,目标制定也要符合学生的实际且具有一定的挑战性和价值,根据学生发展核心的进行分组,与此同时在小组合作学习过程中,体育教师一定要进行全程监督和巡回指导,从而保证小组学习的质量与效率。最后教师也要对学生小组合作学习的成果进行验收检验,学生在小组合作学习过程中是否达到预期的效果,确保学生在课堂上开展小组合作学习的高效性,从而使学生在课堂中的身体健康状况得到明显的提高。

#### 3.4 教学手段多样化

现代化教学过程中,要老师充分使用信息技术,但传统的体育教学理念上认为体育课堂只是让学生进行锻炼即可,这是一种错误的观念。为了促进学生身心健康发展,在初中体育与健康教学过程中,可以结合现代化多媒体工具让学生观看相应的体育运动与健康素材,比如一些专业技能的动作讲解图片视频或是体育健康与安全相关的社会新闻的内容,这不仅能让学生学习到课本中的专业理论知识,还能学习到一定的身心问题调节方法,因此在全面促进学生身心健康发展的同时,还可以提高体育与健康课堂中的质量与效率。

### 结论

传统的理念中初中体育与健康不受到教师和学生的重视,但是在双减政策背景之下,初中体育健康课程已经逐渐成为一门重要的学科,通过体育与健康课堂的教学,让学生的身心良好发展,更好的应对学习和生活中的压力,培养学生良好的学习和锻炼习惯,用更加健康的身心面对后续的学习与生活。初中体育教师要通过创新自己的教学理念和教学方法,上初中体育课堂成为助力双减政策落实的动力。

### 参考文献

- [1] 夏伟. 实践初中体育与健康课程改革的体会[J]. 课程教育研究, 2019(41): 210-211.
- [2] 王继朝. 基于核心素养下初中体育课程体系的构建[J]. 学周刊, 2019(30): 157.
- [3] 骆润生. 初中体育教学中健康教育的实施现状及改善策略研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(26): 98-99.
- [4] 张丽丽. 核心素养视角下初中体育课程的时代价值与重构[D]. 济南大学, 2019.